

Pizza Fina Vegetariana

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

La próxima vez que le pidan pizza, siéntase bien al decir que "Sí". Use tortillas de harina para una corteza crujiente, perfectas para agregarles salsa de tomate baja en sodio, quesos bajos en grasa y vegetales frescos.



Ingredientes

- 4 unidades** tortillas de 6"
- 1/2 cucharadita** aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas** champiñones en rodajas (botón blanco o Portobello)
- 1 unidad** pimiento verde, cortado en rodajas finas (aprox. 1 taza)
- 1 unidad** cebolla morada cortada en rodajas finas (aprox. 1 taza)
- 2 cucharaditas** ajo picado
- 1/2 taza** salsa de tomate bajo en sodio
- 1/2 taza** queso mozzarella descremado y rallado
- 2 cucharaditas** queso parmesano descremado y rallado

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Coloque las tortillas en 2 bandejas grandes para hornear.
3. Ponga a cocinar, por 10 minutos aproximadamente, volteando una vez, hasta que estén crujientes. Saque del horno y deje a un lado.
4. Aparte, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue los champiñones, el pimiento, la cebolla y el ajo.
5. Cocine por unos 10 minutos, hasta que los vegetales estén cocidos. Deje a un lado.
6. Esparza 2 cdas de salsa de tomate sobre la tortilla, ¼

de taza de la mezcla de vegetales, 2 cdas de queso mozzarella y ½ cucharadita de queso parmesano. Repita este procedimiento con el resto de las tortillas e ingredientes.

7. Transfiera las pizzas a la misma bandeja para hornear.

8. Cocine, alrededor de unos 10 minutos, hasta que el queso se derrita y los bordes de la tortilla se doren.

Notas

Sugerencia de MiPlato: Pizzas personales. Haga una estación de preparar pizzas en su cocina. Use queso bajo en grasa y corte los vegetales y las frutas para la guarnición. Permita que los niños escojan sus coberturas favoritas y luego ponga las pizzas en el horno a que se cocinen.

Sugerencias para el menú: Sirva con una Ensalada de Aguacate y Toronja para una cena refrescante.

*Adaptado de recetas Goya. Para las recetas originales busca en el libro de cocina Lo Mejor de la Cocina Goya:

Cocina Latina

Saludable, Rica, y Económica. Foto gracias a Goya.

The Best of La Cocina Goya: Healthy, Tasty, Affordable Latin Cooking